Dr. Imaculata Umiyati, S.Pd., M.Si.

1001

CARA MENGAJARKAN KEMANDIRIAN
Pada Anak Berkebutuhan Khusus (Autis)

BEST SELLER

100% ROYALTI AKAN DISUMBANGKAN KEPADA ANAK AUTIS YANG MEMBUTUHKAN

1001

CARA MENGAJARKAN KEMANDIRIAN

Pada Anak Berkebutuhan Khusus (Autis)

Dr. Imaculata Umiyati, S.Pd., M.Si.

"Buku ini sangat layak untuk dibaca sebagai panduan yang praktis untuk melatih kemandirian anak-anak berkebutuhan khusus. Langkah-langkah atau tahapannya sangat tersusun dengan baik begitu juga prosesnya, sangat mudah dipahami dan dilaksanakan."

—Prof. Dr. Soetarlinah Sukadji

"Buku ini ibarat *obor* bagi kami para orang tua yang dianugerahi anak berkebutuhan khusus, karena buku ini sungguh-sungguh telah menuntun kami bagaimana harus melatih kemandirian anak-anak. Bayangan betapa sulitnya melatih, telah sirna ketika saya membaca buku ini dan mempraktekkannya. Terima kasih Bu Ima telah menulis buku ini, semoga anak-anak kami telah siap menyongsong masa depannya yang lebih mandiri."

—Putu Evy Ardiana Dewi, S.T.

Anak berkebutuhan khusus adalah karunia Tuhan yang merupakan tanggung jawab para orang tua dan pendidik agar mereka dapat mandiri di kemudian hari. Buku yang berjudul ***1001 Cara Mengajarkan Kemandirian Pada Anak Berkebutuhan Khusus (Autis)*** ini, merupakan buku pegangan yang dapat secara langsung dipergunakan untuk *how to do* bagi anak-anak berkebutuhan khusus. Buku ini penting untuk dimiliki dan dibaca serta dicermati oleh siapa saja, terutama bagi para orang tua, pendidik, dan pendamping anak-anak berkebutuhan khusus. Sukses selalu!

—Dr. Margaretha Kushendrawati, SS., M.Hum.

Ucapan Terima Kasih

Tak hentinya saya panjatkan rasa syukur yang tiada berkesudahan kepada Allah SWT. atas Rahmat-Nya yang begitu mempesona. Karena Ridho-Nya maka terbitlah buku sederhana ini. Buku ini diharapkan dapat memudahkan para ibu dan para mbak di rumah dalam mendidik dan melatih kemandirian putra/putrinya atau anak asuhnya yang berkebutuhan khusus.

Terima kasih pada anak-anak istimewaku yang selalu manis. Sehingga Bundanya di sela-sela waktu bisa duduk untuk menulis demi teman-teman kalian di rumah.

Terima kasih pada seluruh rekan-rekan guru, yang telah dengan sempurna berbagi dan menjalankan tugas sesuai porsi masing-masing.

Terima kasih pada sahabat-sahabatku: Evi, Monica, Rini, Santi Mia, Lucia Donda, dan Bro Alam, yang selalu setia berbagi ilmu dan dukungan.

Terima kasih pada Prof. Dr. Soetarlinah Sukadji yang dengan lembut memberi masukan-masukan penyempurna.

Prakata

Kemandirian merupakan salah satu kunci terpenting bagi anak-anak berkebutuhan khusus untuk bisa *survive* (bertahan hidup). Ia harus bisa melayani kebutuhannya sendiri mulai dari hal yang ringan dan sederhana yaitu *toileting*, hingga hal yang paling berat yaitu memasak.

Buku ini sangat penting dan wajib dibaca oleh para orang tua yang dianugerahi putra/putri berkebutuhan khusus. Buku ini juga wajib dijadikan panduan oleh para pendamping (suster ataupun mbak) dalam melatih kemandirian anak-anak berkebutuhan khusus.

Dalam buku ini telah ditulis langkah-langkah secara rinci berbagai aktivitas, lengkap dengan gambar sebagai ilustrasi. Menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami, diharapkan dapat memudahkan para pendamping untuk melatih anak asuhnya.

Dalam melatih kemandirian anak-anak berkebutuhan khusus, kita juga sekaligus mengajarkan *wicara*, yaitu menyebutkan kosakata atau *melabel* (menyebutkan kata benda yang ada di sekitarnya saat itu). Dengan demikian, kosakata anak akan semakin bertambah, meskipun anak belum bisa mengucapkannya.

Dengan adanya buku ini, semoga semakin mempermudah kita untuk membentuk anak-anak kita menjadi pribadi yang mandiri di masa depan.

Salam,

Dr. Imaculata Umiyati, S.Pd., M.Si.

Catatan Khusus

Salah satu pendidikan terpenting untuk anak-anak berkebutuhan khusus atau anak penyandang autis adalah pendidikan kemandirian. Pendidikan yang mengajarkan kemandirian secara menyeluruh, yaitu semua jenis pekerjaan rumah tangga dalam kehidupan sehari-hari. Termasuk kebutuhan untuk dirinya pribadi secara langsung. Kemandirian yang dimaksud ada tiga hal, yaitu kemandirian pribadi, kemandirian pangan, dan kemandirian tempat tinggal.

Kemandirian pribadi adalah kegiatan untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri secara langsung, antara lain: mandi, berpakaian, *toileting*, serta makan dan minum.

Kemandirian pangan adalah kemandirian yang berkaitan dengan aktivitas memasak, hingga menghidangkan makanan di atas meja. Termasuk juga berbelanja dan menyimpan hasil belanjaan ke dalam kulkas.

Kemandirian tempat tinggal adalah kemandirian yang berkaitan dengan aktivitas membersihkan lingkungan rumah tempat anak tinggal.

Dalam proses aktivitas kemandirian, kita harus melihat tahapan sesuai dengan usia anak. Semakin besar seorang anak, tentu akan diajarkan aktivitas yang semakin rumit, begitu pula sebaliknya.

1. Setiap kali anak berhasil melakukan satu tahapan, hendaklah ia diberi pujian, misalnya dengan diusap kepalanya sambil kita mengucapkan, “Anak hebat, anak pintar.”
2. Pelatihan kemandirian ini dilakukan secara bertahap, artinya usia anak menjadi bahan pertimbangan.
3. Usia 5 hingga 8 tahun, masih belajar hal-hal yang sangat dasar, yaitu tentang kemandirian untuk pribadi.
4. Usia 9 hingga 12 tahun, sudah masuk pada tahap kemandirian tempat tinggal, hal-hal yang paling dasar yaitu menyapu dan membuang sampah (belum masuk pada tahap mengepel ataupun membersihkan toilet)
5. Usia 13 tahun dan seterusnya, sudah mulai pada tahap kemandirian pangan atau memasak.

Daftar Isi

BAB I

KEMANDIRIAN PRIBADI

A. *TOILETING*

1. Jeda waktu ke toilet

Untuk buang air kecil, beri jeda waktu sekitar tiap 30 menit sekali. Hal itu agar anak tidak terlanjur mengompol, atau prediksi jeda waktu yang paling tepat untuk anak.

2. Mengenalkan toilet

Tunjukkan pada anak di mana kamar mandi yang ada toiletnya. Katakan padanya, "Ini kamar mandi. Lihat ada toiletnya. Kalau mau pipis atau mau *eek* tempatnya di sini ya."

3. Menyebutkan benda-benda di toilet

Tunjukkan dan sebutkan benda-benda yang ada di toilet atau di sekitar toilet. Katakan pada anak, "Ini kloset, gayung untuk mengguyur." Ajarkan juga cara menekan tombol kloset untuk mengguyur.

Catatan: *Memberitahu anak tentang nama sesuatu dan fungsinya disebut dengan memberi label/melabel*

4. Cara buang air kecil

(a) Untuk anak perempuan, ajarkan duduk di kloset dan pipis. Ajarkan pada anak cara cebok, mengelap dengan handuk kecil atau tisu, kemudian memakai celananya secara mandiri.

(b) Untuk anak laki-laki, ajarkan memegang penisnya sendiri dan arahkan ke lubang kloset supaya pipisnya tidak berceceran. Ajarkan pada anak cara mengguyur kloset, kemudian memakai celananya secara mandiri.

5. Cara buang air besar/BAB

(a) Untuk buang air besar (BAB), ajarkan anak melepaskan celananya dan duduk di kloset. Kemudian tunggu hingga anak BAB.

(b) Jika dalam jeda waktu sekitar 15 menit anak belum BAB, suruh ia berdiri, namun ia harus cebok dulu.

(c) Bila anak kurang lebih berusia 10 tahun, maka tidak perlu melepas celana hingga telanjang, tapi cukup turunkan celana sewajarnya (seperti pada umumnya, sebatas lutut).

(d) Untuk mengajarkan BAB, jeda waktunya bukan 30 menit, tapi 3 kali sehari, yaitu: setelah makan pagi, makan siang, dan makan malam. Jika setelah makan pagi, anak sudah BAB, maka siang hari atau sore hari sudah tidak perlu diajarkan lagi.

6. Bila sudah terlanjur mengompol atau BAB di celana

(a) Bila sudah terlanjur mengompol atau BAB di celana, ucapkan kata-kata yang bersifat mendidik. Misalnya, “Sudah besar, tidak boleh *ngompol*/ tidak boleh *eek* di celana. Kalau mau pipis/*eek* HARUS DI TOILET.”

(b) Ajak anak ke toilet, lepas celananya, dan ajarkan untuk mencuci celananya sendiri. Ini bukan tentang bersih atau tidak dalam mencucinya, namun menanamkan konsep TANGGUNG JAWAB, dan juga efek jera. Dengan disuruh mencuci celana sendiri, maka akan membuat anak tak mau mengulangi BAB di celana lagi.

7. Memberi *label* pada kata kerja

Setiap tindakan harus dijelaskan kalimat kerjanya. Misalnya ketika kita mengguyur, katakan pada anak, “Diguyur ya, biar bersih. Byur... byur... diguyur…”

8. Tidak memakai popok, kecuali dalam kondisi tertentu

Sesuai dengan tujuan mendidik untuk *toileting*, maka anak-anak jangan memakai popok ketika di rumah. Popok digunakan hanya saat akan bepergian saja.

B. MANDI

1. Melepas dan memasukkan pakaian ke keranjang

Sebelum mandi, ajarkan anak untuk melepas pakaiannya sendiri dan memasukkannya ke keranjang pakaian kotor. Hal tersebut agar anak belajar tertib dan rapi.

2. Memberi *label* pada perlengkapan mandi

Memberikan *label* pada perlengkapan mandi merupakan salah satu cara terapi wicara untuk anak.

(a) Sebaiknya jangan meletakkan perlengkapan mandi di dalam kamar mandi. Sebab, lengah sedikit saja maka perlengkapan mandi bisa disalahgunakan oleh anak. Misalnya, sampo ditumpahkan, atau jika botol sampo tidak ditutup, ada kemungkinan isi sampo dimakannya.

(b) Setiap mau mandi, siapkan perlengkapan mandi, dan sebut namanya satu per satu, misalnya: pasta gigi, sabun, sampo, sikat gigi. Tunjukkan satu per satu dan ucapkan dengan jelas nama benda tersebut. Cara ini juga merupakan salah satu upaya agar anak paham kosakata.

3. Aktivitas mandi

(a) Ketika anak mulai mandi, maka libatkan anak agar aktif dalam aktivitas tersebut. Ajarkan cara mengguyur badannya dengan air dan cara memegang sabun jika menggunakan sabun batangan. Apabila menggunakan sabun cair, maka ajarkan cara membubuhkan sabun cair di atas telapak tangan kirinya.

(b) Saat menggosokkan sabun ke badan, sebutlah nama anggota badan tersebut, misalnya: perut, tangan, kaki, dan pundak. Berilah instruksi pada anak, seperti: gosok lagi, angkat tangannya, gosok kakinya. Setelah semua bagian tubuh *disabuni*, ajarkan anak untuk membilas tubuhnya hingga bersih.

(c) Tentu anak belum bisa mengerjakan semua dengan baik dan sempurna, karena itu kita berkewajiban mengajari sampai mereka bisa.

4. Memakai handuk

(a) Ketika selesai mandi, ajarkan anak untuk *handukan* dengan instruksi yang sederhana. Fungsinya mengeringkan badan dan juga agar anak memahami kosakata, seperti: leher, tangan, kepala, telinga, wajah, kaki.

(b) *Handukan* sebaiknya dilakukan di dalam kamar mandi. Saat keluar kamar mandi, badan anak sudah dibalut handuk.

5. Memakai bedak badan dan minyak kayu putih bagi anak yang masih kecil

Gunakan minyak kayu putih supaya badan anak hangat. Gunakan juga bedak badan agar anak menjadi segar dan harum.

(a) Sebutkan nama barang yang akan digunakan, yaitu minyak kayu putih dan bedak.

(b) Bubuhkan minyak kayu putih di atas telapak tangan kanan anak. Kemudian instruksikan anak untuk mengatupkan tangan dan menggosoknya sebentar.

(c) Instruksikan anak untuk mengusapkan minyak kayu putih yang ada di tangan ke dada dan perut.

(d) Untuk memakai bedak, instruksikan anak untuk mengambil bantalan bedak.

(e) Instruksikan anak untuk mengambil bedak menggunakan bantalan tersebut. Kemudian instruksikan anak untuk *bedakan* di daerah ketiak dan leher.

6. Memakai *body lotion*

Supaya kulit tetap halus dan lembab setiap selesai mandi, sebaiknya anak diajari memakai *body lotion*.

(a) Sebutkan nama barang yang akan digunakan yaitu *body lotion*.

(b) Bubuhkan *body lotion* pada telapak tangan anak. Instruksikan anak untuk mengatupkan tangan dan menggosoknya sebentar.

(c) Instruksikan anak untuk mengusapkan *body lotion* yang ada di tangan ke kedua lengan dan kakinya.

7. Menjemur handuk

Setelah selesai berpakaian, ajarkan anak untuk menjemur kembali handuknya dengan rapi.

C. CUCI RAMBUT (KERAMAS)

1. Sebutkan nama perlengkapan cuci rambut (keramas) yaitu sampo.
2. Ajarkan anak untuk membuka dan membubuhkan sampo pada telapak tangannya.
3. Ajarkan anak untuk menggosokkan sampo pada kulit kepala dan rambutnya hingga rata.
4. Instruksikan anak untuk membilas rambutnya hingga bersih.

D. MENGGOSOK GIGI

Biasanya anak-anak sangat sulit untuk berkumur. Oleh karena itu, dalam belajar menggosok gigi maka gunakan air matang. Hal itu supaya bila airnya tertelan, tidak menimbulkan dampak yang tidak diinginkan.

1. Sebutkan nama barang yang digunakan untuk membersihkan gigi, yaitu sikat gigi dan pasta gigi.
2. Ajarkan cara menggosok gigi pada anak secara perlahan.

E. BERPAKAIAN

Bimbing anak untuk mengambil dan menyiapkan pakaian dari lemarinya sebelum mandi. Hal itu supaya ketika selesai mandi, anak bisa langsung memakai baju.

1. Sebutkan tiap jenis pakaian dan warnanya.
2. Jika usia anak masih di bawah 5 tahun atau keseimbangannya belum bagus, sebaiknya posisi anak duduk di kursi atau pinggiran kasur.
3. Pakaikan celana pada anak sampai lutut. Kemudian instruksikan anak untuk menarik celana tersebut ke atas hingga posisi sempurna.
4. Demikian juga untuk baju, bantu anak memakai baju mulai dari memasukkan lengan.
5. Bimbing anak untuk mengancingkan baju, menaikkan *retsleting,* atau mengaitkan celana.
6. Puji anak ketika sudah selesai memakai baju dan sampaikan bahwa dirinya bisa berpakaian dengan rapi.